

चली खतरों की वरदान बनायें

जवान
और
एचआईवी/एड्स

कमला भसीन
बिन्दिया थापर



•

चली खतरों की वरदान बनायें

जवान और सचआईवी/एड्स



कमला भसीन
बिन्दिया थापर





चलो ख़तरे को वरदान बनाएं जवान और एच आई वी/एड्स

© आलेख एवं चित्रण :

कमला भसीन और बिन्दिया थापर

एवम्

नाको

(नेशनल एड्स कंट्रोल ऑर्गनाइजेशन)

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय

भारत सरकार

निर्माण भवन

नई दिल्ली - 110 001

वित्तीय सहायता :

डी.एफ.आई.डी.

(डिपार्टमेंट फॉर इन्टरनेशनल डवलपमेंट, इंडिया)

मुद्रण :

सिस्टम्स विजन

ए-199, ओखला - I नई दिल्ली - 110 020

No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system or transmitted in any form or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise) without the prior written permission of the copyright owners.



प्यारे दोस्तों,

एचआईवी / एड्स संक्रमण हमारे देश में तेज़ी से फैल रहा है। लोगों की आदतों और व्यवहार के कारण यह रोग शहरों से गाँवों में और आम जनता में पहुँच चुका है।

- उपलब्ध आंकड़ों के अनुसार युवा वर्ग को एचआईवी संक्रमण होने का अधिक खतरा है। किशोरावस्था में शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं। शारीरिक परिवर्तनों के साथ-साथ नई भावनाएं उभरती हैं और मन में जन्म लेते हैं ढेर सारे सवाल। हिचक और लौक-लाज का भय युवाओं को अपने सवालों का जवाब जानने से रोकता है। जानकारी के अभाव में युवा अनेक शंकाओं में घिरे रहते हैं और कई बार अनजाने में ग़लत कदम उठा लेते हैं।

राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संगठन (नाको) ने इस बात को समझा है और युवा वर्ग को ध्यान में रखकर कई तरह के कार्यक्रम शुरू किये हैं। नाको, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय,

भारत सरकार का एक अंग है और इसी प्रयास में जुटा है कि लोगों तक सचआईवी / सड्स के बारे में सही जानकारी पहुँचे। सड्स के खिलाफ युद्ध में जानकारी और समझदारी ही हमारी सबसे बड़ी शक्ति है।

- इस किताब का भी यही उद्देश्य है कि युवाओं तक सड्स के बारे में सही जानकारी पहुँचे। आपको ध्यान में रखकर लिखी गई है यह किताब, आपकी भाषा बोलती है और सड्स से सम्बन्धित सभी सवालों का उत्तर देती है। आशा है इस किताब का संदेश आप तक सीमित नहीं रहेगा, बल्कि भारत के जन-जन में आवाज़ बन कर गूँजेगा।
- इस तरह हम शुरू कर सकेंगे अभियान सड्स को रोकने का।

जे.वी.आर. प्रसाद राव

जे.वी.आर. प्रसाद राव,
अतिरिक्त सचिव, भारत सरकार
एवं
परियोजना निदेशक,
राष्ट्रीय सड्स नियंत्रण संगठन



जवानों और जवानी के नाम.....

आज दुनिया में सचआईवी मौजूद लोगों में आधों की उम्र सिर्फ 10 से 24 बरस है।

यानि तुम जैसे डेढ़ करोड़ जवान लड़कों और लड़कियों में सचआईवी पहुँच चुका है।

अभी जिन्दगी का खूबसूरत चिराग जला ही है और उसे सड़स के तूफान ने आ घेरा है।



तुम, जो आज जवान हो, 5-10 साल में परिवार, समाज और देश की बागडोर संभालोगे।

मज़हब तुम संभालोगे।

राजनीति तुम चलाओगे।

परिवार और देश की उम्मीद हो तुम।

दुनिया का भविष्य हो तुम।

क्या सपनों की जगह तुम सड़स लिये घूमोगे ? नहीं।

तुम्हें सड़स के तूफान में बहना नहीं है, इसे काबू करना है।

तुम भविष्य हो, तुम्हें बचना है और औरों को बचाना है।



तुम्हें और तुम्हारी जवानी को निमन्त्रण है सड़स के खिलाफ अभियान में शामिल होने का।



कौन नहीं जानता कि जवान अगर तय कर लें तो कुछ भी हासिल कर सकते हैं। शक्ति, बदलाव, परिवर्तन, ये यौवन के ही दूसरे नाम हैं।

अभी भी मौका है सड़स से बचने का, कुछ कर दिखाने का।
अगर अभी नहीं संभले तो संभलना और हालात को
संभालना मुश्किल होगा। ?

हमने यह किताब तुम्हें सचआईवी/सड़स के बारे में जानकारी
देने के लिये लिखी है।

उम्मीद है तुम इसे सिर्फ खुद ही नहीं पढ़ोगे, औरों को भी
पढ़ाओगे और सचआईवी/सड़स रोकने के लिये कदम बढ़ाओगे।

तुम्हारे साथ मिल कर हम जोर से कहना चाहते हैं :

गर जोर है अपनी बाहों में
तो हालात बदलना मुमकिन है!!



क्या कहाँ हैं

७

- जिधर देखो वहीं हैं सचआईवी/सड्स का शौर  1
- सचआईवी/सड्स क्या हैं, प्लीज़ हमें बुझा दो  3
- सचआईवी/सड्स में इतना भयंकर क्या हैं  5
- आओ, अब सचआईवी/सड्स का विस्तार देखें  7
- सचआईवी/सड्स कैसे हैं फैले  11
- कैसी सैक्स सचआईवी/सड्स फैलाती हैं  13
- सचआईवी/सड्स कैसे नहीं फैलता  19
- पता लगाने को साँच, करवा सकते हो जाँच  21
- जवानों पर बढ़ रही सचआईवी/सड्स की मार  25
- लड़कियों के हैं कम अधिकार  31
- तू खुद को समझ  37
- चलौ खतरे को वरदान बनायें  49
- प्यार और यौन  51
- क्या हैं प्यार  55
- साँच समझ कर चल सकते हैं  57
- वायरस जब आ ही जायें  61
- कुछ और पढ़ने के लिये  71





लाल फीता है आन का
सड्स के रिवलाफ़ अभियान का !

लाल फीता है आस का
लाल फीता उल्लास का !

लाल फीता है मान का
हम सब की शान का !



सड्स के रिवलाफ़ अभियान का सूचक
लाल फीता है । जहाँ कहीं लाल फीता दिखे
समझ लो कि वहाँ लोग सचआईवी/सड्स का
मुकाबला कर रहे हैं और तुम भी उनके साथ
हो लो !





जिधर देरवी वही है
 स्वआईवी/इड्स का शोर !
 मुमकिन है ये सुन सुन कर
 तुम सब हुये हो बीर !!

फिर भी
 आज स्वआईवी/इड्स के बारे में
 जानना ज़रूरी है ।
 इसलिये इड्स का ढिंढोरा पीटना
 हमारी मजबूरी है ॥

स्वआईवी /इड्स नये ज़माने की
 नई महामारी है ।
 यह आग की तरह फैल रही
 बीमारी है ॥





महामारी का मतलब जानते हो ?
वह बीमारी
जो फैले बड़े पैमाने पर
और बड़े पैमाने पर
करे मारामारी ।

हर महामारी से बचने की
चाहिये महा तैयारी !
इसलिये आओ, बात सुनो
और कर लो हम से यारी !!

यूँ तो बात टेढ़ी है
पर सीधी कर कहेंगी !
हम करते हैं वादा
तुम्हें बोर नहीं करेंगी !!



लेकिन बोर वे होते हैं
जो खुद बोरिंग होते हैं !
और कुछ नया सीखने की जगह
चादर ताने सोते हैं !!





एचआईवी/एड्स क्या है
प्लीज़ हमें बुझा दो !
इन अक्षरों में क्या छुपा है
हमें ज़रा समझा दो !!



तो आओ, पहले ये अक्षर समझें :



HIV या एचआईवी

H	एच	HUMAN	ह्यूमन	इन्सान
I	आई	IMMUNO- DEFICIENCY	इम्यूनो- डैफिशिएन्सी	प्रतिरक्षा की कमी या बीमारी से बचने वाली ताकत की कमी
V	वी	VIRUS	वायरस	विषाणु



एचआईवी उस वायरस या विषाणु को कहते हैं जो
इन्सानों के अन्दर बीमारी से बचाने वाली ताकत को
कम कर देता है।



एचआईवी मौजूद या एचआईवी पॉज़िटिव (HIV+) या एचआईवी
संक्रमित वे लोग हैं जिनमें एचआईवी मौजूद है।



अभी तक एचआईवी को मारने की कोई
दवा नहीं मिली है पर खोज जारी है।



अब समझें इन अक्षरों को :



AIDS या एड्स

A	ए	ACQUIRED	एक्वायर्ड	प्राप्त किया हुआ (यानि जो इन्सान के अन्दर नहीं है, जो बाहर से आता है।)
I	आई	IMMUNO	इम्यूनो	प्रतिरक्षा या बीमारी से बचाने वाली ताकत
D	डी	DEFICIENCY	डैफिशियन्सी	कमी
S	एस	SYNDROME	सिन्ड्रोम	लक्षणों का समूह

✧ एचआईवी विषाणु है और एड्स उसका अंजाम
या नतीजा है। ✧

एड्स उस हालत को कहते हैं जिस में बीमारियों से लड़ने की ताकत
बिल्कुल कम या खत्म हो जाती है और मनुष्य को कई तरह की
बीमारियाँ घेर लेती हैं और जान लेवा बन जाती हैं।

इसका मतलब है एड्स कोई बीमारी नहीं है - यह बीमारियों से न
बच पाने और न लड़ पाने की दशा है।

एचआईवी/एड्स का अभी तक कोई इलाज नहीं है
मगर इस से पूरी तरह बचा जा सकता है। ♀



एचआईवी/एड्स में
इतना भयंकर क्या है ?
एचआईवी और एड्स में
अन्तर क्या है ??

एचआईवी हमारे शरीर में पाये जाने वाले टी-सेल्स को अपना निशाना बनाता है। ये टी-सेल्स हमारे शरीर के सुरक्षा तंत्र हैं जो रोग के कीटाणुओं के शरीर में घुसते ही उन पर हमला बोल देते हैं और हमारी रक्षा करते हैं। इसी वजह से हम हमेशा बीमार नहीं रहते।

एचआईवी का विषाणु इन टी-सेल्स को खत्म करता जाता है।

एचआईवी संक्रमण (इन्फेक्शन) कुछ ऐसा है जैसे शहर की हिफाजत करने वाले पुलिस वाले धीरे-धीरे कमजोर पड़ते जायें और खत्म होतें जायें, और पुलिस थाने में चौर अपना अड्डा बना लें।



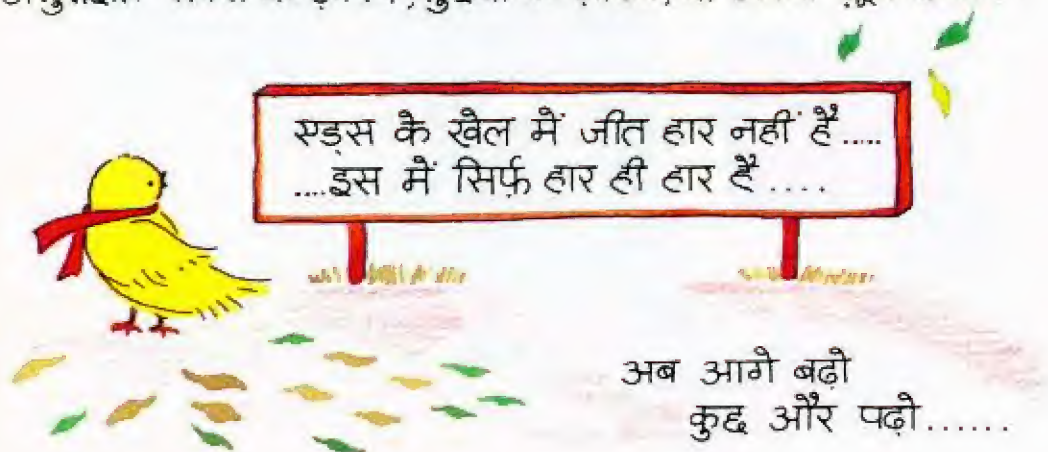
जब शरीर में बहुत कम टी सैल्स रह जाते हैं तब उसे एड्स का कैस मानते हैं। ●

इस हालत में बीमारी होने पर कहीं से मदद की उम्मीद नहीं की जा सकती क्योंकि अभी तक न तो एचआईवी/एड्स से बचने का कोई टीका है न कोई दवा।

7-8 वर्ष तक हमारे शरीर में यह विषाणु रह सकता है लेकिन एड्स की सूरत इखितयार नहीं करता। इसलिए एचआईवी मौजूद होते हुए भी लोग सेहतमन्द महसूस करते हैं और दिखते हैं। केवल खून की जाँच से ही पता चल सकता है कि किसी व्यक्ति में एचआईवी मौजूद है।

7-8 वर्ष बाद एड्स की दशा आती है जब धीरे-धीरे बीमारियों से लड़ने की शक्ति बिलकुल खत्म हो जाती है।

इस वजह से, एचआईवी मौजूद लोग एड्स की दशा वाली से ज्यादा खतरनाक हैं क्योंकि वे दिखते तो स्वस्थ हैं मगर उनमें एचआईवी होता है और वे जाने अनजाने में इस विषाणु को फैला सकते हैं, असुरक्षित सेक्स के ज़रिये, सुईयों के ज़रिये, या अपना खून दे कर।



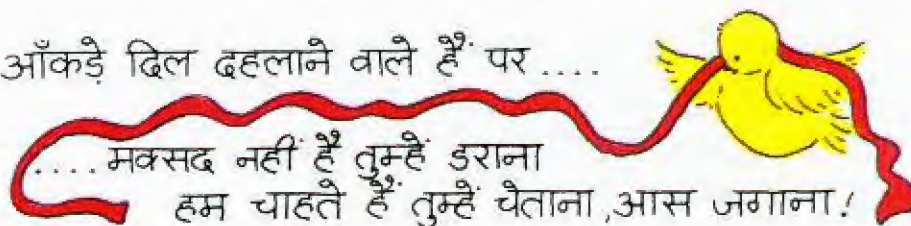


आओ अब एचआईवी/एड्स का
विस्तार देखें
उसका दिन दूना रात चौगुना होता
आकार देखें

- दुनिया के 3 करोड़ लोगों में एचआईवी पहुँच चुका है और ये लोग मौत का सामना कर रहे हैं।
- आज रोज़ाना 8000 नये लोगों में यह विषाणु (वायरस) घर कर रहा है यानि हर क्षण नये शिकार, नये बीमार !
- WHO (वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइज़ेशन) का अन्दाज़ा है कि एचआईवी अगर इसी तरह फैलता रहा तो वर्ष 2000 तक 4 करोड़ लोग इस के चंगुल में होंगे।
- भारत में 1997 में 77541 व्यक्तियों में एचआईवी होने की जानकारी थी।
- जिन्हें एड्स है उन में 89% ऐसे हैं जिनकी उम्र 15 से 44 वर्ष के बीच है, जो यौनिक रुप से सक्रिय हैं व जो आर्थिक उत्पादन में लगे हुए हैं।

.... ये आँकड़े सिर्फ़ उनके बारे में हैं जिन का पता है।
क्या पता कितनों का अभी नहीं पता....

ये आँकड़े दिल दहलाने वाले हैं पर....

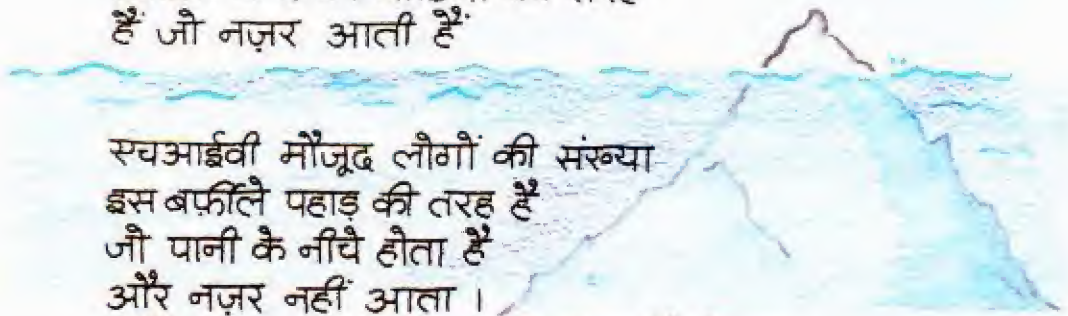


.... मकसद नहीं है तुम्हें डराना
हम चाहते हैं तुम्हें चेताना, आस जगाना!

इन आँकड़ों से कई बातें समझ में आती हैं।

★ पहली बात

सड़स के कैस एक बर्फ़िले पहाड़
(आईस बर्ग) की चौटियों की तरह
हैं जो नज़र आती हैं।



सचआईवी मौजूद लोगों की संख्या
इस बर्फ़िले पहाड़ की तरह है
जो पानी के नीचे होता है
और नज़र नहीं आता।

यानि अगर 100 सड़स के कैस हैं तो हम
अंदाज़न कह सकते हैं कि सचआईवी
इस से 10 गुना लोगों में होगा।

★ दूसरी बात

सड़स बहुत तेज़ी से फैल रहा है।
सचआईवी उस ख़त की तरह है जो आपके पास आता है
और आप उसे अपने 10 और जानने वालों को भेजते हो।



★ तीसरी बात

सचआईवी / सड़स हर जगह एक तरीके से नहीं फैलता।
ज़्यादातर यह असुरक्षित सैंक्स से फैलता है मगर कहीं
पर यह दूषित सुईयों से फैलता है, किसी को यह दूषित
खून से लगता है।

❖ चौथी बात

सचआईवी मौजूद व सड़स वाले व्यक्ति हमारे ही परिवारों में से हैं और होंगे।

इस से परिवार उजड़ रहे हैं। परिवारों, मीहल्लों, गाँवों, शहरों का हुलिया बदल रहा है और बदल जासगा।

सड़स नहीं होता सिर्फ औरों को
यह हो सकता है हमें और हमारों को!



❖ पाँचवी बात

सचआईवी/सड़स एक नई बीमारी है। इसका हम पर क्या असर होगा अभी पता ही लग रहा है।

हाँ, यह ज़रूर साफ़ है कि बीमारी बहुत तेज़ी से फैल रही है और इसका असर सिर्फ़ व्यक्तियों, परिवारों और समुदायों पर ही नहीं बल्कि देश के विकास और विकास की रफ़्तार पर भी पड़ेगा।

इस बात का अंदेशा है कि एक ही परिवार में कई लोगों को यह बीमारी होगी क्योंकि पतिओं से यह बीमारी पत्नीओं तक पहुँच रही है और माओं से बच्चों को।

यह देखने में आ रहा है कि सचआईवी / सड्स शहरों से गाँवों में जा रहा है और जोखिम भरा व्यवहार करने वाले लोग इसे दूसरों को दे रहे हैं। गर्भवती औरतों के लिये चलने वाले स्वास्थ्य केन्द्रों से पता लग रहा है कि औरतों में सचआईवी तैज़ी से फैल रहा है और उनसे वह नवजात बच्चों में पहुँच रहा है।

सचआईवी / सड्स की दुनिया
बिना दीवारों की दुनिया है....



डर से बचने का एक ही तरीका है...
...और वह है
जानकारी और समझ !



आओ, मिल कर लगायें
और से नारा !
सचआईवी / सड्स से बचना
फ़र्ज हमारा !!



अब थोड़ा हम इस पर भी कह लें सचआईवी / रड्स कैसे हैं फैले

एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक सचआईवी के पहुँचने के सिर्फ 4 रास्ते हैं :



- किसी सचआईवी मौजूद व्यक्ति के साथ असुरक्षित सेक्स से।

→ यह हाईवे नम्बर 1 है क्योंकि 75% केस असुरक्षित सेक्स के ज़रिए होते हैं।



- सचआईवी दूषित सिरिंजों व सुईयों से।

→ यह हाईवे नम्बर 2 है।

● कई बार बिना उबाले सिरिंजों और सुईयों का इस्तेमाल किया जाता है। अगर इन का प्रयोग पहले किसी सचआईवी मौजूद व्यक्ति ने किया है तो विषाणु औरों में दखिल हो सकता है।

● दूषित सुईयों के ज़रिए सचआईवी फैलने का ज्यादा खतरा नशीली दवाएं इस्तेमाल करने वालों को होता है। वे एक दूसरे की सुईयां व सिरिंजें इस्तेमाल करते हैं। अगर एक को सचआईवी है तो औरों को लग सकता है।



● सचआईवी मौजूद खून चढ़ाने से।

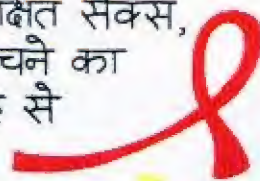
● कई बार बिना परीक्षण किए खून चढ़ा दिया जाता है। अगर इस खून में सचआईवी है तो विषाणु हमारे शरीर में दखिल हो जाता है।



● सचआईवी मौजूद गर्भवती औरत से उसके भ्रूण और होने वाले बच्चों को यह विषाणु जा सकता है। इस की 30% सम्भावना है।



इसका मतलब है कि अगर हम असुरक्षित सेक्स, नशीली दवाओं और दूषित खून से बचने का इन्तज़ाम कर लें तो करीब पूरी तरह से सचआईवी / एड्स से बच सकते हैं।



बिना हमारे बुलावे के सचआईवी का आना मुश्किल है, और बुलाना या न बुलाना हमारे हाथों में है।



कैसी सैक्स
 सचआईवी फैलाती है
 और मौत के मुँह
 ले जाती है

पहले देखें सैक्स होती कैसी कैसी है
 और कैसे कैसे होती है

यौन सम्बन्ध कई तरह के होते हैं :



लड़के-लड़की या औरत और मर्द के बीच यौन सम्बन्ध होते हैं। इसे विषम लैंगिकता कहते हैं। ❤️



यौन सम्बन्ध दो लड़कों/मर्दों या दो लड़कियों/औरतों के बीच भी होते हैं। इसे सम लैंगिकता कहते हैं। ❤️



कुछ लोग द्विलैंगिक होते हैं यानि वे मर्दों और औरतों दोनों के साथ यौन सम्बन्ध रखते हैं। ❤️

पसन्द अपनी अपनी ❤️

ख़याल अपना अपना ❤️



सचआईवी/सड्स का खतरा इन तीनों तरह की यौनिकता वाली कौ है अगर वे असुरक्षित सैक्स करते हैं।

यानि बिना हिफाज़त.... खतरा ही खतरा !!



एचआईवी हमारे शरीर में कुछ द्रव्यों (बॉडी फ्लूइड्स) के ज़रिए
दाखिल होता है।

ये द्रव्य हैं:

● खून

● वीर्य (सीमन)

● योनि द्रव्य

गुदा, योनि और मुँह की झिल्लियाँ बहुत नाज़ुक होती हैं।
ये रगड़ से आसानी से फट सकती हैं।



कुछ बीमारियाँ यौन सम्पर्क या सैक्स द्वारा लगती हैं।
इन बीमारियों या संक्रमण को एसटीडी कहते हैं।

जिन लोगों को एसटीडी है, उनके जननांगों में फोड़े, फुन्सियाँ
आदि के कारण खाल कटी होती है। कई बार मुँह में दाँलें होती हैं।
इन रास्तों के ज़रिए एचआईवी उनके शरीर में और भी
आसानी से प्रवेश कर सकता है।

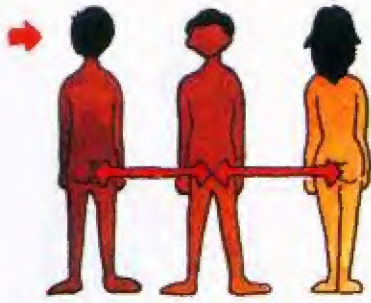
अगर किसी को एसटीडी है तो वह अपने स्वस्थ साथी को
असुरक्षित सैक्स के ज़रिए ये बीमारियाँ दे सकता है।

सैक्स के ज़रिए इन द्रव्यों को एक व्यक्ति से दूसरे
व्यक्ति के शरीर में घुसने के ये तरीक़े हैं:

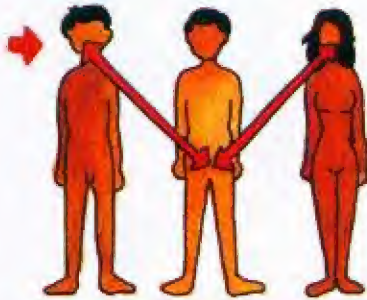


→ लिंग (पीनस) और योनि (वैजाइना) के
सम्पर्क से
(वीर्य या योनि द्रव्य के ज़रिए)





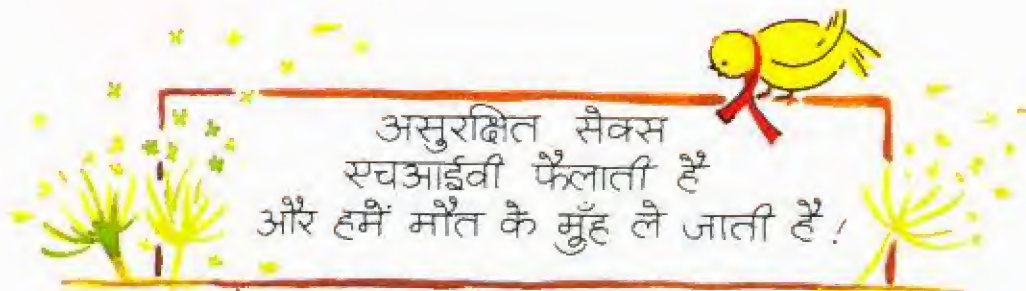
- लिंग और गुदा (स्नस) के बीच सम्पर्क से
(वीर्य या खून से, स्नल सेक्स या गुदा यौन से)



- लिंग और मुँह के सम्पर्क से
(वीर्य या खून से, औरल सेक्स या मौखिक यौन में)



- यौनि और मुँह से
(यौनी द्रव्य या खून से, मौखिक यौन में)



यह असुरक्षित सेक्स
बला क्या है ?
इस से सुरक्षा का उपाय
भला क्या है ??



सेक्स के कुछ तौर-तरीक़े,
चाल चलन जोखिम भरे होते हैं,
जैसे



- कई व्यक्तियों के साथ यौन सम्बन्ध रखना, और बिना कॉन्डम (निरोध) के सेक्स करना बेहद खतरनाक है।



- एक साथी भी खतरनाक हो सकता है, अगर वह भरोसेमन्द न हो। अगर तुम सेक्स सम्पर्क शुरू करने से पहले उसका टेस्ट करवा भी लो तब भी फ़र्क नहीं पड़ता क्योंकि हो सकता है उसे आज एचआईवी नहीं है पर अगर वह इधर उधर यौनिक रिश्ते रखता/रखती है तो भी उस में और उस से तुम में एचआईवी पहुँच सकता है।



गर साथी
आवारा है
तो कॉन्डम ही
सहारा है!



सच्चे सुकून के लिये
 सर्वोत्तम हैं
 सुरक्षित सैक्स

पर अगर साथी एक ही है और नेक नहीं है
 तब कौन्डम बिना सैक्स विवेक नहीं है



- ऐसे व्यक्ति के साथ यौनिक सम्बन्ध खतरनाक है जिसके साथ तुम्हारा बराबर का रिश्ता नहीं है, जो तुम पर धोंस जमाता है, जिससे तुम डरते हो, जिसे तुम्हारी परवाह नहीं है, जिसके लिए तुम हवस मिटाने का एक जरिया हो, और कुछ नहीं।



कौन्डम बिना है इरादे कन्डम!
 कौन्डम बिना सब वादे कन्डम!!



कम उम्र में सैक्स करना खतरनाक है - लड़कों और लड़कियों दोनों के लिए।



छोटे लड़के लड़कियों के गुदा व जननांग बहुत नाज़ुक होते हैं और ज़रा सी ज़ोर ज़बरदस्ती से उन्हें बुकसान पहुँच

सकता है। कम उम्र वाली को खतरा इसलिये भी है कि वे अपना अच्छा-बुरा नहीं सोच सकते। कम उम्र की लड़कियों के लिये सेक्स और भी खतरनाक है क्योंकि वे गर्भ धारण कर सकती हैं।



सच्चा प्यार है
तो इन्तज़ार करौ !



●●●●● यौन सम्पर्क से फैलने वाली बीमारियों (एसटीडी) की मौजूदगी से रचआईवी पाने का खतरा 4 से 10 गुना बढ़ जाता है। एसटीडी का इलाज करवाना ज़रूरी है। इलाज किसी प्रशिक्षित डाक्टर से ही करवाएँ। सही इलाज से सभी एसटीडी (एड्स को छोड़कर) ठीक हो सकते हैं।

अगर अपनी हवस के आगे या ज़ोर ज़बरदस्ती करने वाले साथी के आगे बस नहीं चलता तो कम से कम कौन्डम (निरोध) बिना सेक्स नहीं करना चाहिये।



सुन लो सीधी साधी बात
यौन करौ टोपी के साथ !

8 रचआईवी, एसटीडी, अनचाहे प्रसव से बचने के लिये कौन्डम को पक्का साथी बना लो, और अगर कोई कहै या करै
सेक्स बिना कौन्डम,
तुम जोर से कहौ - हरि ओम, हरि ओम ! **8**
🌿 क्या ज़्यादा नापसन्द है - कौन्डम या सिन्ड्रोम ? 🌿

एचआईवी/एड्स के
किस्से जो फैलाये हैं
इन में अनेकों
सिर्फ अफवाहें हैं !



हमें यह भी पता होना
चाहिये एचआईवी कैसे
नहीं फैलता ।



श्री एचआईवी शरीर या खून
की बौतलों, सुईयों, आदि के बाहर
ज्यादा देर ज़िन्दा नहीं रह सकते ।

ये 2-6 मिनट में ही परलोक
सिधार जाते हैं !



इसलिये यह विषाणु
हवा, भोजन, कपड़ों, टॉयलेट की सीटों, आदि
के ज़रिए नहीं फैलता ।

एचआईवी स्विमिंग पूल से,
पानी से, मच्छर से,
पुम्बन से, आलिंगन से,
दूने से, साथ खाने से
नहीं फैलता ।



इसलिये
एचआईवी मौजूद लोगों के साथ
उठने, बैठने, खाने-पीने,
जपफियाँ मारने में
कोई खतरा नहीं है।



खूब करी !!



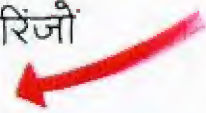
पता लगाने को साँच करवा सकते हो जाँच



अगर तुम्हें ऐसा लगता है कि निम्न कारणों से तुम में शायद एचआईवी का प्रवेश हो गया हो तो एचआईवी परीक्षण करा लेना उचित है -



- जोखिम भरा व्यवहार रहा हो यानि असुरक्षित सेक्स, कई व्यक्तियों के साथ सेक्स या किसी ऐसे व्यक्ति के साथ यौनिक सम्पर्क जिसका जोखिम भरा चाल चलन हो।
- इस्तेमाल की हुई, बिना उबली, दूषित सिरिंजों और सुईयों का प्रयोग किया हो।
- असुरक्षित या बिना लाइसेंस वाले रक्त बैंक से लेकर बिना परीक्षण किया हुआ खून चढ़वाया हो।



मन में एचआईवी होने का डर लेकर घूमने से बेहतर है परीक्षण करवा कर पता कर लेना।



अगर परीक्षण से पता लगता है कि एचआईवी नहीं है तो तुम भविष्य में सतर्क और सुरक्षित रह सकते हो और अगर है तो अपने स्वास्थ्य का



बेहतर ध्यान रख सकते हो कि तुम से किसी और को यह विषाणु न जाए।

खून का परीक्षण करके एचआईवी का पता लगाया जा सकता है।

एचआईवी के कई प्रकार के परीक्षण हैं।

ज्यादातर किए जाने वाले परीक्षण हैं:

• एलीज़ा टेस्ट

• वेस्टर्न ब्लॉट टेस्ट



एचआईवी सेंटीबॉडीज़ तीन महीनों के बाद ही खून में दिखती हैं, उससे पहले नहीं।

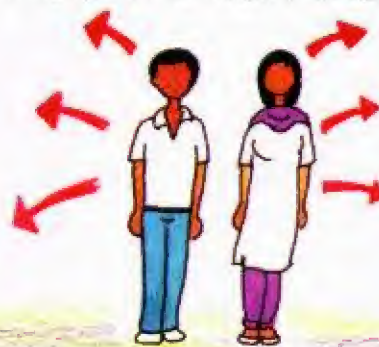
→ इस समय को "विन्डो पीरियड" कहते हैं।

यानि अगर आज एचआईवी ने प्रवेश किया है तो वह 3 महीने तक परीक्षण में नहीं दिखेगा।

इसका कारण यह है कि ये टेस्ट एचआईवी सेंटीबॉडीज़ की जाँच करते हैं, एचआईवी की नहीं। शरीर में सेंटीबॉडीज़ बनने में तीन महीने तक का समय लग जाता है।





इसलिए पक्के नतीजे के लिये "विन्डो पीरियड" यानि खतरा वाले व्यवहार के 3 महीने बाद ही परीक्षण करवाना चाहिये।






याद रहे :
"विन्डो पीरियड" में तुम औरों को एचआईवी दे सकते हो।

यह भी याद रहे :



- स्वआईवी परीक्षण करवाना ज़रूरी नहीं है। 
- कोई भी जबरदस्ती तुम्हारा परीक्षण नहीं करवा सकता। यह तुम्हारी मर्जी पर निर्भर है मगर अगर तुम्हें ज़रा सी भी आशंका या चिंता है तो परीक्षण करवा लेने में भलाई है।
- सब परीक्षण पूरी तरह से गौपनीय होते हैं। तुम में स्वआईवी हो तब भी तुम्हारी मर्जी बिना किसी और को यह सूचना नहीं दी जायेगी।



स्वआईवी परीक्षण सरकारी या प्राइवेट अस्पतालों, क्लिनिकों में किये जाते हैं। 

तुम किसी डाक्टर से पूछताछ करके पता लगा सकते हो तुम्हारे इलाके में कहाँ स्वआईवी की जाँच होती है। 

स्वआईवी परीक्षण के पहले और बाद में परामर्श (या काउन्सलिंग) लेना चाहिये। परामर्शदाता तुम्हारे सवालों का जवाब दे सकते हैं, सलाह दे सकते हैं, तुम्हें तुम्हारी भावनाओं, प्रतिक्रियाओं और समस्याओं को समझने में मदद कर सकते हैं।  



अगर तुम सचआईवी की जाँच करवाने जा रहे हो तो तुम अपने साथ किसी नज़दीक के व्यक्ति को भी ले जा सकते हो, ऐसा व्यक्ति जिससे तुम खुल कर बात कर सकते हो।  ऐसे मौकों पर सहारे, मशवरे की ज़रूरत होती है। अगर तुम्हारा कोई प्रियजन सचआईवी जाँच के लिये जा रहा हो तो तुम साथ चले जाओ, उसे सहारा दो, जानकारी दो और अगर जाँच में सचआईवी दिखता है तो उसकी हर तरह से मदद करने की कोशिश करो। 

 अगर तुम्हें लगता है कि तुम्हारे साथी में सचआईवी होने की संभावना है तो तुम्हें उसे जाँच करवाने की सलाह देनी चाहिये। सही हालत का पता लगाने में ही भलाई है। 

हमारा तो फिर यही सुझाव है
हर हालत में कौन्डम से ही बचाव है!

सचआईवी जानलैवा है!



पर इस से
पूरी तरह से
बचा जा
सकता है!



सुरक्षित सेक्स से!
सुरक्षित सुईयों से!
सुरक्षित खून से!

जवानों पर बढ़ रही हैं
 सचआईवी / सड्स की मार !
 अब तो होना ही है
 होशियार !!

- दुनिया के 3 करोड़ सचआईवी मौजूद लोगों में से आधे 10-24 बरस के हैं।
- आज रोज़ाना तुम्हारे जैसे 7000 जवान लोगों में सचआईवी घर कर रहा है।
- हिन्दुस्तान की आधी आबादी 25 वर्ष से कम उम्र की है।
 जवानों को ख़तरा का अर्थ है
 आधे देश को ख़तरा !!

अगर जवानों में सचआईवी का विस्तार नहीं रोका गया तो इस बीमारी का आर्थिक, समाजिक और मनोवैज्ञानिक बोझ देश से ढीया नहीं जासगा।

इसलिये जवानों के लिये सचआईवी को समझना और इस से बचना ज़रूरी है।



जवानी में इतनी स्पचआईवी / स्पइस कै
क्या हैं कारण ?
प्लीज़ बताईयै
दे कै उदाहरण !



जवान लोग खास तौर से लड़कै, कम उम्र में ही अपनी
यौनिकता को समझने और उसका इज़हार करने
लगाते हैं।

सिनेमा और टीवी सेक्स उकसाने में लगै हैं।
बसों, दीवारों, अखबारों में 'जवानी' बढ़ाने वाले तरीक़ों के
इशतहार भी उकसाते हैं।

उकसाने वाले लोग ख़तरों के बारे में नहीं बताते। यही
वजह है बहुत कम जवान लोग कौन्डम (निरौध) का
इस्तेमाल करते हैं।

कम उम्र और जवानी के जोश में अच्छे बुरे का
फ़र्क करना मुश्किल होता है।

क्योंकि कम उम्र में सेक्स खतरों से खाली नहीं हैं,
हमारा तुम से कहना है



बीस से छोटे भोलें मालों,
तुम जितने चाहें दोस्त बना लो
आँख लड़ा लो, खूब बतिआ लो
शायरी कर लो, गीत सुना लो
पर अभी बिना सेक्स के काम चला लो
कुद तो भविष्य के लिये बचा लो !

भारत में 50% लड़कियों की 18 साल की होने से पहले
शादी कर दी जाती है। यानि ये सब मज़ी से या
जबरदस्ती छोटी उम्र में ही यौनिक रूप से सक्रिय हो जाती
हैं। इन बच्चियों को एचआईवी/एड्स होने का खतरा
और ज्यादा है।

कम उम्र में शादी की
गाड़ी में ये जोती गईं
बच्चियाँ बन बन के मायें
ज़िन्दगी खोती गईं



/// जिन्हें और भी ज्यादा खतरा है वे हैं बाल मज़दूर, वे बच्चियाँ जिन्हें वैश्यावृत्ति में झोंक दिया जाता है, वे बच्चे जो सड़कों पर जीते हैं। इन सब का यौनिक शोषण आम बात है।



/// तुम जवानों को खतरा इसलिये भी है कि तुम अगर कॉन्डम (निरौध) खरीदने, सैक्स और रचआईवी / रड्स / स्सटीडी के बारे में जानकारी लाने जाना भी चाहो तो डरते हो क्योंकि लोग कहेंगे, "अच्छा बच्चा, अभी से चालू हो!"। शर्म और डर की वजह से तुम और मारे जा रहे हो।




कॉन्डम खरीदने में शर्म आती है?
तुम्हारे रूयाल में रचआईवी / स्सटीडी
लगाना कम शर्मनाक है?




इसलिये दोस्तो,
इसी में है अकलमन्दी
हर शर्म और खतरे
के काम की हो बन्दी!



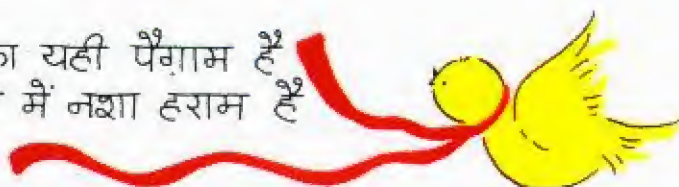

 जो लड़के लड़कों/मर्दों के साथ यौनिक सम्बन्ध रखते हैं उनकी और भी मुश्किल है। ●
 वे तो अपने सम्बन्धों के बारे में किसी से बात नहीं कर सकते क्योंकि बहुत से लोग समलैंगिकता को ग़लत मानते हैं और उन्हें चोरी-छुपे प्रेम करने को, खामोश रहने को मजबूर करते हैं। ●
 हमें इस रवैये को भी बदलना है।




 नशीली दवाओं के ख़तरे में भी जवान लोग ज़्यादा पड़ते हैं, कभी किसी के बहकावे में आकर, कभी आनन्द, उत्तेजना की खोज में, कभी परेशानियों से दूर भागने के लिये और कभी 'मर्द' कहलवाने के लिये।
 ● शुरु शुरु में ज़रूर मज़ा आता है पर जल्दी ही पता लगता है कि परेशानियाँ और ग़म कम होने की जगह बढ़ गये हैं। झूठ बोलने पड़ रहे हैं, नशीली दवाईयाँ ख़रीदने के लिये चोरियाँ करनी पड़ रही हैं, घर वालों और नैक दोस्तों से रिश्ते टूट गये हैं और मर्दानगी की जगह है कमज़ोरी और बीमारी। ●



हर मज़हब का यही पैग़ाम है
 हर हाल में नशा हराम है



////// हमारे ख़याल में, एक बड़ी मुश्किल यह है कि तुम जवान लोगों को समझाने-समझाने वाले, जानकारी देने वाले लोग कम हैं। लेकिन देने वाले तो बहुत हैं पर वे न तुम्हें भाते हैं, न वे ठीक से जानकारी ही देते हैं। ज्यादातर परिवारों और स्कूलों में सेक्स के बारे में बात ही नहीं की जाती।

इस ख़ामोशी की वजह से ग़लत जानकारी और धारणाएँ फैलती हैं।



सेक्स एक कुदरती, सुन्दर चीज़ है अगर यह सही उम्र में हो, बराबर के रिश्तों में हो, पूरी समझ और जानकारी के बाद हो, मज़ी से हो, ज़बरदस्ती न हो और पूरी हिफ़ाज़त के साथ हो।



लड़कियों के हैं
कम अधिकार
इसलिये हैं एचआईवी/एड्स की
ज़्यादा मार !



आज औरतों में एचआईवी बहुत तेज़ी से फैल रहा है
और दुनिया के 3 करोड़ एचआईवी मौजूद लोगों में से
लगभग आधी लड़कियाँ/औरतें हैं।



लाखों महिला यौन कर्मियों को एचआईवी है।
घरों के कभी बाहर न निकलने वाली लाखों गृहणियों को
उनके पति देवताओं ने एचआईवी सौंप दिया है। इन औरतों
के होने वाले बच्चों को एचआईवी लगाने की 30 %
संभावना है।



लड़कियाँ / औरतों में तैज़ी से सचआईवी फैलने के कारण हैं :

- ✱ योनि का दायरा बड़ा होता है और उसकी झिल्ली बहुत नाज़ुक होती है जिसकी वजह से सचआईवी आसानी से खून में दाखिल हो जाता है।



- ✱✱ कम उम्र की लड़कियों की योनि और गुदा और भी ज्यादा नाज़ुक होते हैं।




- ✱✱✱ औरतों को बड़ी तादाद में ससटीडी होती है और कई बार उन्हें उसका पता भी नहीं होता। बहुत सी औरतें चाहते हुए भी अपना इलाज नहीं करवा पातीं।





हौशियार रह कर या इलाज करवा कर औरतें/लड़कियाँ शारीरिक कमज़ोरी से तो निबट सकती हैं पर उनकी असली मुसीबत है उनकी सामाजिक और आर्थिक कमज़ोरी।




★★★★ हमारे समाज में पुरुषों की सत्ता है। 
 लड़कियों और औरतों को समाज कमतर समझता है
 और कमज़ोर बनाता है। उन के साथ ज़ोर ज़बरदस्ती
 आम बात है। अपने शरीर पर भी उनका पूरा अधिकार
 नहीं है।




★★★★, सेक्स के मामले में अक्सर औरतों की पसन्द - नापसन्द,
 मज़ी - नामज़ी का ध्यान नहीं रखा जाता। 

वे अपने पति / साथी को सेक्स के लिये मना नहीं कर पाती;
 कॉन्डम (या निरौध) लगाने के लिये राज़ी नहीं कर पाती।
 इसलिये उन्हें पति का दिया हुआ रचआईवी भी
 क़बूलना पड़ता है। 




समाज में औरतों की
 यह कमज़ोर दशा सबसे
 बड़ा कारण है उन्हें
 रचआईवी लगाने का। 

इस के अलावा भी कुछ और कारण हैं :

★ लड़कियों को अपने शरीर, प्रजनन, सेक्स के बारे में बहुत कम जानकारी होती है। 

वे लड़कियाँ जो जानने की कोशिश करती हैं उन्हें बैशर्म कहा जाता है क्योंकि लोग यह मानते हैं कि 'अच्छी लड़कियों को सेक्स के बारे में न सोचना चाहिये न जानना'। पर दौटी उम्र में उनकी शादी ज़रूर कर दी जाती है।

शादी होगी, सेक्स होगी, बच्चे होंगे
पर जानकारी नहीं होगी !
इस हालत में बीमारी नहीं होगी
तो क्या होगी !! 



*** कई बार, लड़कियों / औरतों को थोड़ी सी सुख-सुविधा, हिफाज़त, तवज्जो पाने के लिये अपने यौन का सौदा करना पड़ता है - पति, मालिक, ठेकेदार, बॉस के साथ।



आधी सैहत, आधी शिक्षा,
मज़दूरी आधी मिली ।
देश हुआ आज़ाद पर इनको
न आज़ादी मिली ॥



*** बहुत सी लड़कियाँ को ज़बरदस्ती वैश्यावृत्ति में ड़ोंका जाता हैं।

सड़स के ज़माने में मर्द दूटी बच्चियों से सैक्स चाहते हैं क्योंकि वे समझते हैं इन बच्चियों में सचआईवी नहीं होगी।



लड़कियाँ ज़्यादातर अपने पति, मर्द साथियों या ग्राहकों से उम्र में दूटी होती हैं।

*** इस वजह से वे यौन रिश्तों में मर्दों से कमज़ोर होती हैं। सैक्स की पहल ज़्यादातर मर्द करते हैं पर अक्सर वे सुरक्षित सैक्स की ज़िम्मेदारी नहीं लेते।



लड़कियों और औरतों की सचआईवी / सड़स से असली हिफाज़त
 तभी हो सकती है जब समाज में उनकी दशा बदले ।
 उनकी अपनी पहचान हो, अस्तित्व हो । •
 वे शिक्षित हों, सैहतमन्द हों । •
 उन्हें सम्पत्ति, कारोबार, नौकरी के अधिकार हों । •
 उनके साथ ज़ोर ज़बरदस्ती न हो । •



तू खुद को समझ
और खुद को बदल
तभी तू जमाना बदलेगा

बहुत से घरों में आज भी लड़कें-लड़की के साथ
अलग-अलग तरह का व्यवहार किया जाता है।

तुम्हारी परवरिश अलग तरीक़े से की जाती है।

तुम्हें बराबर के अधिकार नहीं दिये जाते।

इसी वजह से तुम बहुत अलग तरह से बड़े होते हो।

तुम्हारे सोचने और व्यवहार करने के ढंग में अक्सर
बहुत फ़र्क होता है।

इसलिये हम लड़कों और लड़कियों से कुछ बातें
अलग-अलग से भी करना चाहते हैं।



तुम बहना से
हमें यह कहना है कि



तुम सहना ढौड़कर
कहना शुरू करती
तो अच्छा था।



बहुत से घरों में तुम लड़कियों को लड़कों से कम
आदर, प्यार, देख-रेख, अधिकार और आज़ादी
दी जाती है।

तुम्हारी सैहत की तरफ़ पूरा ध्यान नहीं दिया जाता।
क्योंकि तुम 'पराया धन' हो, तुम्हारी पढ़ाई - लिखाई
पर भी ज़्यादा ध्यान नहीं दिया जाता।

कई परिवारों में बचपन से ही तुम्हें घर के काम और
छोटे बच्चों को संभालने में लगा दिया जाता है।
तुम्हारा अपना बचपन तो होता ही नहीं है।
खेलने-कूदने, मनमानी करने, चिल्लाने के अवसर तुम्हें
कम ही दिये जाते हैं। इसलिये तुम्हारा शरीर मज़बूत
नहीं बनता। तुम्हारी शर्मा और डर स्वतन्त्र नहीं होता।

तुम्हें औरों की सेवा करना, उनका ध्यान रखना
सिखाया जाता है।

तुम्हारी अपनी पसन्द-नापसन्द, मज़ी-नामज़ी की
किसी को ज़्यादा फ़िक्र नहीं होती।



और तुम बिरादर से
हमारा कहना है आदर से कि

तुम लेना दौड़कर
देना शुरू करते
तो अच्छा था।



परिवारों में अक्सर तुम लड़कों को लड़कियों से
ज्यादा प्यार, आदर, देख-रेख, अधिकार और
आज़ादी दी जाती है।



तुम्हारे बीमार पड़ने पर फट इलाज करवाया जाता है।
तुम 'कुल के दीपक' हो इसलिये तुम्हारी पढ़ाई-लिखाई
का भी बेहतर बन्दोबस्त किया जाता है।



तुम्हारी बहन को तो घर के कामों में लगाया जाता है,
तुम्हें नहीं।
तुम्हें खेलने-कूदने, बाहर जाने, साइकल चलाने की पूरी
आज़ादी और हूट होती है। इससे तुम्हारा शरीर
मज़बूत बनता है, तुम्हारी शर्म और डर भागता है।



शुरु से ही तुम में से कई अपने पिता या और मर्दों को
देख कर, हुकूम चलाना सीख जाते हो।
तुम दूसरों की जरूरतों को समझना नहीं सीखते।
तुम देना कम, लेना ज्यादा सीख जाते हो, सुनना कम,
बोलना ज्यादा सीख जाते हो।





बहुत से घरों में अच्छी लड़की उसै माना जाता है
जो शर्मीली, लज्जावान है, कौमल है, सिर झुका
कर चलती ही, घर में ही रहती है।

तुम्हें आज़ाद, स्वर्णिम, स्वाभिमानि होना सिखाया
नहीं जाता।

अगर तुम खुल कर बातचीत करती हो, उठती-बैठती
हो तो कहा जाता है, "क्या लड़कौं जैसी हरकतें
कर रही हो।"



इस तरह की परवरिश का तुम्हारे व्यवहार और रिश्तों
पर बहुत असर पड़ता है।

तुम्हें जो सिखाया जाता है उसै बहुत अलग लड़कौं को
सिखाया जाता है।

इस वजह से बराबर के रिश्ते बनाना मुश्किल हो
जाता है।

तुम्हें लड़कौं से दूर रहना सिखाया जाता है।

तुम्हें सिखाया जाता है दोस्ती या प्यार की पहल
न करना।





तुम भाईयों से शर्म, कौमलता, मीठा बोलने की उम्मीद ही नहीं की जाती।

तुम्हें बाहर जाने, दुनिया देखने, मजबूत होने, कभी न रौने का पाठ सिखाया जाता है।

तुम में से कई कौमल होते हो, धीरे नहीं जमाना चाहते, लड़ना नहीं चाहते, पर तब तुम्हें लोग 'लड़की' कह कर चिढ़ाते हैं, और तुम्हारे न चाहते हुए भी तुम्हें 'मर्दानगी' सिखाते हैं।



इस तरह की परवरिश का तुम्हारे व्यवहार और रिश्तों पर बहुत असर पड़ता है।

तुम्हें जो सिखाया जाता है उस से बहुत अलग लड़कियों को सिखाया जाता है।

इस वजह से बराबर के रिश्ते बनाना मुश्किल हो जाता है।

तुम में से कई लड़कियों से द्वेषवानी करने में आनन्द उठाते हो।

संवेदनशील तरीके से पहल नहीं कर पाते। कौमल नहीं हो पाते।





कई बार तुम्हारी दोस्ती में भी बराबरी नहीं होती ।

तुम शर्माती रहती हो, दृढ़ता से अपने मन की बात नहीं कहती ।
सारे फैसले अपने दोस्त पर छोड़ देती हो । उस से तुम सहारे की, खर्चा करने की भी अपेक्षा करती हो ।

तुम्हारी दोस्ती में सेक्स की पहल और आग्रह तुम्हारा दोस्त करता है ।
कई बार तुम्हारी तैयारी और मर्जी न होते हुए भी तुम मना नहीं कर पाती ।
शर्म शर्म में मारी भी जाती हो ।
तुम कई बार प्यार के धोखे में आ कर गर्म धारण कर लेती हो और तुम्हारा 'प्रेमी' गायब हो जाता है ।



कई बार तुम्हारी दोस्तियों में बराबरी नहीं होती।

तुम अपनी बात मनवाने की कौशिश में रहते हो।

तुम से आशा भी की जाती है, फैसले करने की,
चाय-पानी आदि पर खर्चा करने की।



ज्यादातर यौन की पहल और आग्रह तुम लड़के
करते हो।

तुम में से कई तो सैक्स वर्क्स - के साथ भी सैक्स
आज़मा आते हो।

तुम दोस्ती में सैक्स की पहल तो करते हो पर
कई बार उसकी पूरी ज़िम्मेदारी नहीं उठाते।





अगर तुम्हें अपराध भाव, अनचाहे प्रसव, एसटीडी, एचआईवी से बचना है तो शर्माना, खामोश रहना, दूसरों पर निर्भर हो जाना और अपने आप को असहाय मानना छोड़ना होगा।



तुम्हें अपने फैसलों की ज़िम्मेदारी उठाना भी सीखना होगा। लड़की होने के फायदे उठाना भी छोड़ना होगा - जैसे खर्च की ज़िम्मेदारी लड़कों की।



जिम्मेदारियों के बिना अधिकार नहीं मिलते। तुम्हें खुद सोचना होगा कि तुम दबाव में आकर तो कुछ नहीं कर रही? वही कर रही हो जिससे तुम ठीक समझती हो?



तुम्हें यह ठीक से समझ लेना चाहिये कि तुम्हारे शरीर पर सिर्फ तुम्हारा हक है। तुम्हारी मर्जी के बिना, किसी को भी (चाहे वे घर के मर्द हों या बाहर के) तुम्हें छूने का अधिकार नहीं है। हर ग़लत स्पर्श के लिये तुम्हें 'ना' कहने का पूरा अधिकार है। लेकिन 'ना' दृढ़ता से, जोर देकर कहनी होगी। वो 'ना ना करतै प्यार तुम्हीं से कर बैठे' वाली स्टाईल से काम नहीं चलेगा।



समझ और ज़िम्मेदारी बढ़ाने के लिये चाहिये ज्ञान और जानकारी।

कितना जानती हो तुम अपने शरीर के बारे में, एसटीडी, एचआईवी के बारे में? अगर पूरी जानकारी नहीं है तो लौ और करौ बातचीत इन सब विषयों पर





बराबरी के, सुन्दर और मज़बूत रिश्ते बनाने के लिये तुम लड़कों को अपना अक्खड़पन, झूठी 'मर्दानगी' छोड़नी होगी।



यह सोचना होगा कि क्या 'मर्द' बनने के लिये सिगरेट, शराब, नशीली दवायें, सैक्स वर्क्स के पास जाना ज़रूरी है? क्या एसटीडी, स्वआईवी से बचने के लिये ऐसी 'मर्दानगी' से बचना ज़रूरी नहीं है? तुम्हें खुद सोचना होगा कि तुम संगी-साथियों के दबाव में आकर ही तो कुछ बातें नहीं कर रहे? दबाव में आना 'मर्दानगी' है क्या?



तुम्हें लड़कियों की इज़जत करनी चाहिये। यह समझना चाहिये कि उनकी मर्जी के बिना उन्हें छूने का अधिकार नहीं है तुम्हें। तुम्हारी मर्जी के बिना तुम्हें छूने का भी किसी को अधिकार नहीं है। अगर तुम से बड़ा मर्द तुम्हारे साथ ज़ोर-ज़बरदस्ती करता है तो तुम दृढ़ता से 'ना' कहो। और अगर तुम्हारी मित्र तुम्हें 'ना' कहती हैं तो उसकी 'ना' को कबूल करो।



समझ और ज़िम्मेदारी बढ़ाने के लिये ज़रूरी है ज्ञान और जानकारी।



कितना जानते हो तुम अपने शरीर के बारे में, लड़कियों के बारे में, सैक्स से लगने वाली बीमारियों के बारे में? अगर पूरी जानकारी नहीं है तो लौ और करो बातचीत इन सब विषयों पर।



अगर तुम अपने मित्र के साथ यौनिक सम्बन्ध चाहती हो तो पहले ठीक से सोच समझ लो, इस पर साथी के साथ ठीक से चर्चा कर लो, हर अन्जाम के बारे में पहले से सोच लो ताकि बाद में पछताना न पड़े।



इज्जत और बराबर के हक पाने के लिये तुम लड़कियों को अपने पैरों पर खड़े होने की तैयारी करनी होगी।



चूँकि आजकल लोग पैसे को बहुत महत्व देते हैं, तुम्हें आर्थिक रूप से स्वावलम्बी होने की तैयारी करनी होगी।





अपने सम्पत्ति के अधिकार के बारे में भी तुम्हें जानकारी लेनी चाहिये, अपने अधिकार हासिल करने चाहिये।



पढ़ लिख कर, ट्रेनिंग लेकर काम करने और नौकरी पाने के लायक बनना होगा तुम्हें। अगर तुम अपनी जरूरतों के लिये दूसरों पर निर्भर हो तो बराबरी कैसे मिलेगी। बराबरी पाने के लिये मेहनत करनी पड़ेगी।



 स्वआईवी/एड्स के खिलाफ लड़ाई अपने अधिकारों के लिये लड़ाई है। 





अगर तुम और तुम्हारी/तुम्हारा मित्र यौनिक सम्बन्ध चाहते हो तो पहले ठीक से सोच समझ लो, अपने साथी के साथ ठीक से चर्चा कर लो, हर अन्जाम के बारे में पहले से सोच लो ताकि बाद में पढ़ताना न पड़े।



अगर तुम अपने निर्णय खुद लेना चाहते हो, बड़ों के जैसे व्यवहार करना चाहते हो तो तुम्हें आर्थिक रूप से अपने पैरों पर खड़े होने की तैयारी करनी होगी।
जवानी भविष्य की तैयारी करने का भी समय है।



तुम लगान से पढ़ाई करो, ट्रेनिंग लो और ऐसे काम/नौकरी की तैयारी करो जिस में तुम्हारी ज़रूरतें भी पूरी हो जायें और तुम्हें मज़ा भी आयें।



अगर परिवार में सम्पत्ति है तो यह देखो कि सब को उचित हक मिल रहा है। तुम्हारी बहन को भी सम्पत्ति दी जाये इसकी ज़िम्मेदारी तुम्हारी भी है। तुम्हारी बहन आर्थिक रूप से सशक्त होगी तभी इज़्ज़त पा सकेगी।
और ज़बरदस्ती से बच सकेगी।



🚫 सचआईवी/सड्स के खिलाफ़ लड़ाई
अपने अधिकारों के लिये लड़ाई है। 🚫





हम चाहते हैं कि तुम गहराई से अपने बारे में सोचो,
खुद को और दूसरों को समझने की कोशिश करो और
बदलाव की शुरुआत अपने आप से करो।
तुम बदलोगे तो ज़माना बदलेगा।



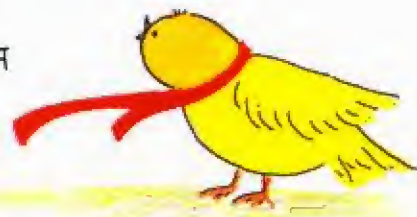
बदलाव का नाम है जवानी !

जवान बदलेंगे एड्स की कहानी !!

चलो खतरे को वरदान बनायें.....

एचआईवी और हमारे बीच जंग छिड़ चुका है। अब दो ही रास्ते हैं। या तो हम कुछ न करें और हार मान लें। यह छौटा सा वायरस दिमाग वाले इन्सानों को हरा दे, खत्म कर दे। या हम निठर हों, पूरी तैयारी और समझबूझ से इस वायरस को काबू कर लें, इसे और फैलने का मौका न दें।

हमारे ख्याल में तुम में से कोई भी इस वायरस के सामने घुटने टेकने को राजी नहीं होगा।



सच तो यह है कि अगर हम चाहें तो इस खतरे को वरदान बना सकते हैं।

एचआईवी / एड्स को हम आईना बना सकते हैं - खुद को समझने का, अपने रिश्तों, अपने चाल चलन को परखने का।

हमारा तो यह मानना है कि एचआईवी/एड्स को समझने के लिये हमें खुद को ही ज्यादा समझना होगा, इसे काबू करने के लिये हमें खुद को काबू करना होगा।



हम जानते हैं कि सचआईवी फैलने के सिर्फ 4 रास्ते हैं:

- असुरक्षित यौन,
- दूषित सुईयों से,
- सचआईवी दूषित खून से, और
- सचआईवी मौजूद गर्भवती औरत से उसके भ्रूण में सचआईवी का प्रवेश।

चूँकि करीब 75% लोगों में सचआईवी असुरक्षित यौन से दारिद्र्य हुआ है, हमें अपने यौनिक सम्बन्धों को समझना जरूरी है।

तुम में से बहुत से अपने आप को वयस्क समझ कर या औरों को दिखाने के लिये कि तुम बड़े हो गये हो, सेक्स तो करने लग जाते हो पर कई बार तुम्हारी पूरी समझ और तैयारी नहीं होती। तुम सेक्स की ज़िम्मेदारी उठाने के काबिल नहीं होते।

जिम्मेदारी तभी आयेंगी जब तुम ठीक जानकारी लौगें, सोचोगें, बात करोगें, समझोगें और बेखुदी में नहीं, सोच समझ कर कदम उठाओगे।



प्यार और यौन इसमें अहम कौन ?

यौन की इच्छा प्रकृति की दी हुई इच्छा है। यह एक जरूरत है। प्रजनन के लिये यौन जरूरी है। मगर इन्सान सिर्फ प्रजनन के लिये ही यौन सम्बन्ध नहीं रखते। हम आनन्द के लिये, आनन्द की खोज में भी यौन करते हैं।


बहुत से यौनिक रिश्ते प्यार पर आधारित होते हैं। तुम किसी को प्यार करते हो इसलिये उस के साथ शारीरिक नज़दीकी और यौन का दिल चाहता है।

लेकिन, कुछ यौनिक रिश्तों में प्यार नहीं होता। सैक्स वर्कर या किसी अनजान के साथ सैक्स सिर्फ शरीर की भूख मिटाने को की जाती है।

हमें यह समझना है कि यौन एक ऐसी जरूरत है जिस पर काबू किया जा सकता है। हम इस भूख के सामने असहाय नहीं हैं।

हम में से हर एक को खुद को समझना होगा कि हम यौन क्यों चाहते हैं, कब चाहते हैं, किस के साथ चाहते हैं।

यौन सम्बन्ध बहुत ही घनिष्ठ सम्बन्ध हैं।

 इनमें हमारा शरीर और कुछ क्षणों के लिये हमारा सब कुछ हमारे साथी में डूब सा जाता है।

क्या हम इस तरह की घनिष्ठता किसी अनजान के साथ करना चाहते हैं?

पैसे दे कर खरीदना चाहते हैं?

इस तरह क्या सच में आनन्द मिलता है?

कितनी देर तक?

और उसके बाद??

हमें यौनिकता और यौनिक आनन्द को समझने की कौशिश करनी चाहिये।

बहुत सी क्रियायें यौनिक होती हैं, और उन सब से आनन्द मिलता है।

सिर्फ लैंगिक यौन (लिंग, योनी, गुदा के साथ किया गया यौन) ही यौन नहीं है, और सिर्फ इस से ही आनन्द नहीं मिलता।

कई लोगों को लैंगिक यौन से इतना आनन्द नहीं मिलता जितना एक दूसरे को सहलाने से, आलिंगन करने से, चुम्बन से, एक दूसरे के नज़दीक बैठने से मिलता है।



कई कारणों से बहुत सी लड़कियों को लैंगिक यौन में ज्यादा दिलचस्पी नहीं होती और उन्हें हर बार आनन्द भी नहीं मिलता। इस का एक बड़ा कारण है प्रसव का डर।

दूसरा, उनकी परवरिश ऐसी होती है कि उन्हें हमेशा यौन से दूर रहने को कहा जाता है। लड़कियाँ बेकार के खतरे भी उठाना पसन्द नहीं करती। उन्हें यौन में कोमलता, समझ, प्यार पसन्द है, निरा यौन नहीं पसन्द।





कुछ जवान लोग आनन्द, उत्तेजना की खोज में, या 'मर्दानगी' दिखाने के लिये नये 'साथी' बनाते रहते हैं।
कई तो इसकी शान भी बघारते हैं।
हमें यह मान कर चलना चाहिये कि 'साथी' बदलने से आनन्द नहीं मिलता।

अगर तुम एक के अच्छे साथी नहीं बन सके तो दस के साथी कैसे बनोगे ?








हो सकता है आनन्द, सुकून, अच्छे रिश्तों के लिये तुम्हें साथी बदलने की जगह अपने आप को बदलने की जरूरत हो.....

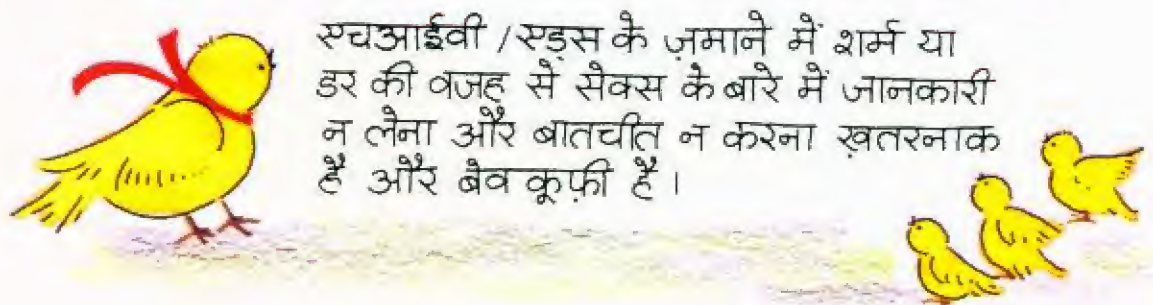
अपनी सैक्स के लिये हम सब खुद जिम्मेदार हैं।
इसकी जिम्मेदारी कोई और नहीं ले सकता।
अगर हम सैक्स करने लायक बड़े हो गये हैं तो जिम्मेदारी उठाने लायक भी होना होगा।

जोखिम वाले लोग नहीं होते
जोखिम वाले चाल चलन,
व्यवहार होते हैं !

तुम्हें सौच समझ कर तय करना चाहिये कि तुम रिश्ते में
 सेक्स चाहते हो कि नहीं और कैसी सेक्स चाहते हो।
 अगर तुम्हारे खुद के इरादे साफ होंगे तब तुम उसी
 तरह का व्यवहार करोगे और इशारे दोगे।  
 तुम्हारे अस्पष्ट होने का फायदा हमेशा दूसरे
 उठाते हैं।  



-  यह देखा गया है कि सही जानकारी पाने और फैलाने
 से, और खुल कर बातचीत करने से हमारे व्यवहार,
 चाल-चलन पर बहुत असर पड़ता है।  
-  जोखिम वाले चाल-चलन कम होते हैं।  
 बहुत सारे देशों में जहाँ सुरक्षित सेक्स के अभियान
 चलाये गये हैं वहाँ एचआईवी का फैलना कम
 हुआ है। 



क्या हैं
प्यार ?
बता,
मेरे यार !



तुम्हें अपने प्रेम सम्बन्धों को भी
परखना, समझना होगा।
तुम किस से प्रेम करते हो ?
क्यों करते हो ?
तुम्हारे लिये मोहब्बत का मतलब क्या है ?
किसी को समझना, उसे महत्व देना, दिल की बात
कहने का मौका देना, उसकी पसन्द-नापसन्द
समझना, उसे यह अहसास दिलाना कि उसका
भी कोई है, उसे सुरक्षित होने का अहसास
दिलाना ?
उसके रोने के लिये कन्धा बन जाना, उसके हँसने
का साथी बन जाना या कुछ और ?

ज़रा सोचो।

बहुत से तथाकथित प्यार के रिश्ते ज़ोर ज़बरदस्ती के रिश्ते होते हैं।
तुम देने की जगह लेना ही चाहते हो, सुनने की जगह कहना ही
चाहते हो, अपनी पसन्द, अपनी मर्जी थोपना चाहते हो।
बहुत से रिश्तों में इतनी ऊँच-नीच, खिंच-तान होती है कि उनमें
प्यार तो कहीं नज़र ही नहीं आता, तकरार ही दिखता है।
तुम दोस्त के पास सुकून के लिये जाते हो मगर और
घाव तथा परेशानी लेकर लौटते हो।

हमारे ख़याल में ग़ैर बराबरी और ज़ोर ज़बरदस्ती के रिश्ते
बैमायने ही नहीं स्तरनाक भी होते हैं।

ग़ैर बराबरी से दूर ही रहना अच्छा है।
दबने, कमतर महसूस करने, दूसरों का हुकुम बजाने के
लिये तो कौई प्यार नहीं करता।
इन सब बातों पर सोचना, बात करना ज़रूरी है।

प्यार के हर रिश्ते में यौन हो ज़रूरी नहीं है।
एक दूसरे के साथ बैठने, बात करने, मिल कर कविता
या कुछ और पढ़ने, लम्बी सँर को जाने, खेलने, सिनेमा
जाने में भी कम आनन्द नहीं है।

सच तो यह है कि कई बार बिना तैयारी और बिना
मज़ी के सेक्स से कई सुन्दर रिश्ते टूट जाते हैं।



सौच समझ कर
चल सकते हैं
एड्स को काबू
कर सकते हैं !


अगर हम ज़िम्मेदार बन जायें और थोड़ी सी बातें समझ लें
तो एचआईवी / एड्स से बचा जा सकता है।

→ एचआईवी / एड्स के बारे में पूरी जानकारी ज़रूरी है।

→ यह याद रखना ज़रूरी है कि एड्स जान लेवा है,
क्योंकि अभी तक इसका कोई इलाज नहीं है।

पर, इससे पूरी तरह बचा जा सकता है।

बचने के तरीक़े हैं:

 सुरक्षित सेक्स

- कम उम्र में सेक्स से बचो।
प्यार महसूस करने और ढ़िरवाने
के और भी तरीक़े हैं।

- यौन साथी भरौसैमन्द हो।

- यौन रिश्ते बराबरी वाले हों।

- कौन्डम (निरोध) का इस्तेमाल हर
रिश्ते में बेहतर है।

- नशे की हालत में सेक्स न करो।

- स्पर्टीडी से बचो और इनका इलाज करवाओ।



2 सुरक्षित सुईयाँ

- हमेशा नई, विषाणु रहित सुईयों का इस्तेमाल करो
- अगर तुम नशीली दवाईयाँ ले रहे हो तो साथियों के दबाव में आकर एक दूसरे की सुईयों का प्रयोग मत करो। यह खतरनाक है।

अगर नई सिरिंज और सुईयाँ नहीं हैं तो पुरानी सुईयों को कम से कम 20 मिनट उबालो और फिर प्रयोग करो।



3 सुरक्षित खून

- खून सिर्फ तब चढ़वाओ जब ज़रूरी है। कुछ लोग, यह सोच कर कि खून की कमी तुरन्त ठीक हो जायेगी, सिर्फ एक यूनिट खून चढ़वा लेते हैं। इस से कोई खास फायदा नहीं होता। स्क-आध यूनिट खून चढ़वाने से बेहतर है पॉस्टिक व लौह तत्व से भरा मौजन खाना और अपना खून बढ़ाना।



- अगर खून चढ़वाना ज़रूरी है तो पहले खून की जाँच करवाओ, चाहे खून किसी जानने वाले का ही हो।

रक्तदान है जीवन दान

आजकल भारत के रक्त बैंकों में खून की कमी है क्योंकि कुछ समय पहले उच्चतम न्यायालय ने पैशेवर रक्त दाताओं को खून बेचने पर रोक लगा दी है।

इस वजह से हमारे रक्त बैंकों में खून की कमी हो गई है।

आज यह ज़रूरी है कि हम सब स्वस्थ लोग नियमित रूप से रक्तदान करें।

कौई भी स्वस्थ व्यक्ति जिस की उम्र 18-60 साल के बीच में है रक्त दान कर सकता है।

रक्तदान से शरीर को किसी तरह का नुकसान नहीं होता। हम बिना किसी नुकसान के हर 3 महीने बाद रक्तदान कर सकते हैं।

हमारे रक्त बैंक भरे रहें और ज़रूरतमन्दों को स्वस्थ खून मिलता रहे यह हम सब की ज़िम्मेदारी है।

रक्त दान करने में कौई ख़तरा नहीं है क्योंकि इस्तेमाल किये जाने वाले सभी उपकरण विषाणु रहित होते हैं। रक्तदाता किसी भी लाइसेन्स वाले बैंक में जाकर या इन बैंक द्वारा आयोजित कैम्प में अपना रक्त दे सकते हैं और जीवन दान कर सकते हैं।

4 सुरक्षित गर्भ

- अगर कोई लड़की एचआईवी पॉजिटिव है तो उसे बहुत ही सौच समझकर गर्भ धारण करना चाहिये।

अपने साथी, डाक्टर व परामर्शदाता से खुल कर बात करने के बाद ही कोई निर्णय लेना बेहतर है।

आओ मिल कर लगायें
ज़ोर से नारा !
एचआईवी / एड्स से बचना
फ़र्ज़ हमारा !!



वायरस
जब आ ही जायै...
तब
क्या किया जायै ?



एचआईवी / एड्स के बारे में एक बात
जो याद रखने लायक है, वह है कि :

हमारी लड़ाई इस वायरस या विषाणु
से है न कि उस व्यक्ति या
व्यक्तियों से जिन में यह विषाणु है।



हम यह इसलिये कह रहे हैं क्योंकि कई बार सचआईवी मौजूद व्यक्तियों के साथ बुरा व्यवहार होता है, लोग उनसे मिलने-मिलाने से घबराते हैं, डाक्टर/नर्स उनका इलाज करने से कतराते हैं।

लोग उनसे व उनके परिवार वालों के साथ तरह तरह का भेदभाव करते हैं।

भारत में तो एक आध बार सचआईवी मौजूद व्यक्ति की हत्या तक कर दी गई है।

इस तरह की प्रतिक्रियाओं से तो सड्स का खतरा और बढ़ेगा और हमारे बीच असुरक्षा, डर और तनाव भी बढ़ेगा।

डर के मारे कोई भी सचआईवी पॉजिटिव व्यक्ति किसी को बतायेगा नहीं, और अपना इलाज नहीं करवायेगा। यह सब के लिये खतरनाक है।

आज जब सचआईवी / सड्स तेज़ी से फैल रहा है, खास तौर से जवान लोगों में, हमें अपनी प्रतिक्रियाओं और भावनाओं को भी समझना होगा, हमें इस दशा से निबटना, इसके साथ जीना सीखना होगा।



अगर एचआईवी हमारे या किसी प्रियजन के अन्दर दाखिल हो ही गया हो तो नकारात्मक प्रतिक्रिया से कोई लाभ नहीं है।



इस हालत में स्थिति को कबूलना ही बेहतर है।

जब हम पूरी चेतना के साथ यह स्वीकारते हैं कि हम में एचआईवी मौजूद है तब हमारे अन्दर एक तरह का ठहराव, एक तरह की शान्ति आयेगी।



इस मुश्किल हालत से दुखी होने की जगह हम इस हालत को बेहतर बनाने की, इस हालत में अर्थपूर्ण ढंग से जीने की कोशिश करेंगे।



जैसा कि हम ने पहले भी कहा है, शरीर में एचआईवी के प्रवेश के 7-8 बरस तक तो व्यक्ति वैसे ही स्वस्थ रहता है, स्वस्थ दिखता है और महसूस करता है।



ये 7-8 बरस तो अच्छे से और सामान्य रूप से जिए जा सकते हैं।



कुछ एचआईवी मौजूद लोगों ने, जिन्होंने अपनी जीवन शैली को बिलकुल बदल दिया, जो बहुत सौच-समझकर भोजन, व्यायाम, साधना आदि करने लगे, वे तो 12 से 15 बरस बाद भी स्वस्थ और सुखी हैं।



एचआईवी के प्रवेश का अर्थ जीवन का अंत नहीं है।





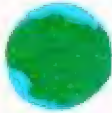
हाँ, अब हमें बहुत ही सतर्क होकर जीने की ज़रूरत है क्योंकि सचआईवी मौजूद व्यक्ति के लिये स्वस्थ रहना ज़रूरी है और यह भी ज़रूरी है कि वह औरों को सेक्स, सुईयों और खून के ज़रिए सचआईवी न दे।



सचआईवी का हम पर क्या असर होगा, यह काफ़ी हद तक हमारी मनोदशा, हमारे व्यवहार और जीवन शैली पर निर्भर है।



कुछ सचआईवी मौजूद लोगों को तो यह अनुभव है कि यह पता लगाने के बाद कि उनमें सचआईवी है, उनके जीवन में चेतना की रोशनी सी आ गई। पहले वे बेख़बर हो, बेखुदी में जीते थे। अब वे हर लम्हा जागते हुए जीते हैं, हर लम्हे को सार्थक बनाते हुए जीते हैं।



काले बादलों में भी
रोशनी की झलक होती है।
हर रात के बाद
सुबह होती है।



आस और विश्वास को रखो पास


सचआईवी के साथ सार्थक रूप से जीने के लिये सब से अच्छी दवा और टॉनिक है आस और विश्वास ।

यह आस या आशा कि वैज्ञानिकों, वैद्यों को जल्द ही सचआईवी का इलाज मिलेगा ।

यह विश्वास कि हमारे दोस्त, रिश्तेदार सचआईवी होने के बावजूद भी हमें स्वीकारेंगे, प्यार देंगे, हमारी मदद करेंगे ।

और यह विश्वास कि हम भी सचआईवी को काबू करने में मदद करेंगे, इसे और फैलने नहीं देंगे ।

हो मन में आस और उल्लास
तो कम हो बीमारी और त्रास

 सचआईवी मौजूद व्यक्ति को दोस्ती, प्रेम, सेवा से शक्ति दो



- सचआईवी/एड्स मौजूद व्यक्तियों को शारीरिक और मानसिक देखरेख की ज़रूरत है ।
उन्हें अब से पहले से भी ज़्यादा सेवा, स्नेह, दोस्ती, लोगों का साथ मिलना चाहिये ।

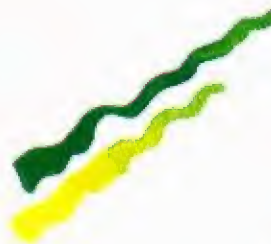


याद है न → सचआईवी साथ बैठने, हूँने, आलिंगन करने से नहीं फैलता ।
ऐसा प्रेम खूब बरसाओ ।

- सचआईवी मौजूद व्यक्तियों को हमारे परिवारों, मित्र मंडलियों में शामिल रहना चाहिये, उन्हें अलग नहीं रहना / रखना चाहिये, घरों से बाहर नहीं निकालना चाहिये।



याद है न → इकट्ठे मौजन करने, पानी पीने, बर्तनों, कपड़ों, टॉयलेट की सीटों, साथ बैठने या सफर करने से सचआईवी नहीं फैलता।



न ही यह मच्छरों, अन्य कीटाणुओं या जानवरों के काटने से फैलता है।




- सचआईवी मौजूद व्यक्ति को नौकरी या काम जारी रखना चाहिये।
उन्हें नौकरी का अधिकार है।
सचआईवी की वजह से उन्हें कोई भी नौकरी से नहीं निकाल सकता या नौकरी देने से मना नहीं कर सकता।



याद है न → सचआईवी दूने, एक कमरे में साँस लेने से नहीं फैलता।



 भोजन, व्यायाम और आराम
इनका होता अच्छा अन्जाम



- सचआईवी मौजूद व्यक्ति को अच्छे, पौष्टिक, प्रोटीन और विटामिन युक्त भोजन की जरूरत होती है।



याद रहे → पौष्टिक भोजन बीमारियों से लड़ने की ताकत देता है।

- सचआईवी मौजूद व्यक्ति को आराम की जरूरत है।



याद रहे → 8 घंटे सोना जरूरी है।

- सचआईवी मौजूद व्यक्ति को आराम के साथ-साथ तनाव से मुक्ति, सुकून और मनोरंजन भी चाहिये।
किताबें पढ़ने, संगीत सुनने, अच्छी फिल्में देखने, दोस्तों से बातें करने, प्रकृति के नज़दीक रहने, ध्यान-योग से मन बहलता है और तनाव कम होता है।



याद रहे → अगर जीने का ठीक ढंग है
और मन में उमंग है
तो जीवन में रंग ही रंग है।



- स्वच्छआईवी मौजूद व्यक्ति को स्वास्थ्य सेवाओं की भी ज़रूरत हो सकती है।

समय समय पर उनकी जांच करवाना आवश्यक होता है व कई बार अचानक किसी बीमारी के लग जाने की वजह से उन्हें डाक्टर के पास ले जाने की ज़रूरत पड़ सकती है।

किसी अच्छे, अनुभवी, संवेदनशील डाक्टर से सम्पर्क रखें।



याद रहे ➡ ● अगर तुम चाहते हो तो स्वच्छआईवी मौजूदगी को गोपनीय रख सकते हो।


- तुम घर पर भी इलाज का इंतज़ाम कर सकते हो।

- स्वच्छआईवी मौजूद व्यक्ति के लिये बुरी आदत से बचना ज़रूरी है जैसे सिगरेट, तम्बाकू, नशीली दवाएँ, शराब की आदत।



याद रहे ➡ ● धूम्रपान, शराब, आदि ख़तरनाक हैं, ये हमारे शरीर को कमजोर बनाते हैं और फिर बीमारियाँ हमें आसानी से घेर लेती हैं।

- सिगरेट, नशीली दवायें, शराब महंगी चीज़ें हैं। इन पर पैसा बर्बाद करने की जगह, पौष्टिक भोजन और स्वास्थ्य सेवाओं के लिये पैसा बचाना बेहतर है।

 मौजूद अगर सचआईवी है
तो जिम्मेदारी और भी है



- सचआईवी मौजूद व्यक्ति के लिये सुरक्षित सेक्स अनिवार्य है, एकदम जरूरी है।



याद रहे ➡ असुरक्षित सेक्स से तुम्हें स्मार्टीडी लग सकती है, ज्यादा सचआईवी तुम्हारे शरीर में प्रवेश कर सकता है।



- तुम अपने साथी को सचआईवी दे सकते हो।

सचआईवी मौजूद व्यक्ति का बिना कौन्डम (निरोध) सेक्स करना सब के लिये घातक है।

सचआईवी व्यक्ति को अपने साथी के साथ बात, मशवरा करने के बाद ही यौनिक सम्पर्क रखना चाहिये।



यह भी सोचना चाहिये कि लैंगिक यौन करें या न करें।



- सचआईवी मौजूद व्यक्ति को अपना खून किसी और को नहीं देना चाहिये।



याद है न ➡ सचआईवी दूषित खून चढ़ाने से यह विषाणु फैलता है।



- सचआईवी मौजूद व्यक्ति को अपने साथी, पति, पत्नी के साथ जरूर ईमानदारी बरतनी चाहिये और बात करनी चाहिये।
 तुम्हें अपने साथी की सुरक्षा करनी चाहिये।
 बच्चे होने हैं या नहीं होने इस पर भी संजीदगी से सोचना जरूरी है।
 मिल कर फैसले करना जरूरी है।

याद रहे → सचआईवी मौजूद औरत से भ्रूण और बच्चे में सचआईवी जाने की 30% सम्भावना है, यानि 3 में से 1 प्रसव में सचआईवी जाता ही है।



- सचआईवी मौजूद व्यक्ति को मौत से डरना नहीं चाहिये। उसे स्वीकारना चाहिये।

जो पैदा हुआ है उसे मरना है। मौत से भला कौन बचा है।

हम इतना कर सकते हैं कि जितना भी जियें, साथिक ढंग से जियें, संगी-साथियों को प्यार दें, प्यार लें। अपनी पूरी कौशिश करें कि हमारे बाद हमारे बच्चों या उन बुजुर्गों की जो हम पर आश्रित हैं ठीक देख-रेख हो, उनके पास जीने के साधन हों। हम अपना कारीबार, ज़मीन-जायदाद व्यवस्थित रूप से छोड़ कर जायें ताकि हमारे जाने के बाद लोगों को परेशानी न हो।



सड़स को काबू
करना है
तो और बहुत कुछ
पढ़ना है



अगर तुम सचआईवी /सड़स के बारे में और जानकारी चाहते हो
तो नीचे लिखी किताबें मंगवा कर पढ़ सकते हो।
इस विषय पर कई वीडियो फ़िल्में भी बनी हैं। इन्हें मंगवा कर तुम
अपने इलाक़े में लोगों को दिखा सकते हो, सड़स के बारे में जानकारी
दे सकते हो और इस पर चर्चा शुरू कर सकते हो।

- ADOLESCENCE - "TO WALK YOU THROUGH" (ENGLISH)
Publisher - Voluntary Health Association of India (VHAI)
40, Qutb Institutional Area (South of IIT)
New Delhi-110049
Cost - Rs. 45.00



- FAMILY GUIDE TO HIV AND AIDS IN INDIA (ENGLISH) ★
AUTHOR - Chowdhury, S.
Publisher - Popular Prakashan, Bombay
Cost - Rs. 85.00

- तुम और मैं (हिन्दी) / BALANCE BARABAR (ENGLISH)
Publisher - Population Services International
C-445, Chittranjan Park,
New Delhi - 110019.
Cost - FREE

- अब चुप्पी नहीं - आओ शुरू करें बात सड़स की
लेखन - रश्मि पचौरी राजन
प्रकाशक - मध्य प्रदेश माध्यम
सड़स, पोस्ट बॉक्स 36,
भोपाल - 462011
कीमत - मुफ्त

वीडियो

- 'आनन्त'
निर्माता - वीहाई (VHAI)
40, कुतुब इंस्टीट्यूशनल सरिया
(साउथ ऑफ आई आई टी)
नई दिल्ली - 110049





आभार

औसा रन्डरसन
नीलम कपूर
अनुश्री मिश्र
सईदा हमीद
रितु मैनन
जुही जैन
जागौरी समूह
मीतो
ताहिरा







